令和4年 1月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

（令和4年1月12日～31日　14回）

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

魚を食べるときは骨に気をつけて食べましょう。

給食の前には、せっけんできれいに手を洗いましょう。

12（水）

ごはん
こめ 75 ◆

すましぞうに
ちらしかまぼこ 8 ♥
しらたまもち 30 ◆
さといも 20 ◆
きんときにんじん 5 ♣
みずな 5 ♣
ほししいたけ 0.5 ♣
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
うすくちしょうゆ 4
こいくちしょうゆ 0.5
しお 0.3
みりん 0.8
さけ 0.6

ぎゅうにゅう ♥

ぶりのてりやき
ぶり 1きれ ♥
こいくちしょうゆ 3
さとう 1 ◆
みりん 1
でんぷん 0.2 ◆

にしめ
とりにく 15 ♥
にこみこんぶ 0.5 ♥
れんこん 10 ♣
にんじん 10 ♣
こんにゃく 10
けずりぶし 0.3
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.8 ◆
みりん 0.4
さけ 0.4
こめあぶら ◆

13（木）

ごはん
こめ 75 ◆

かんこくふう すきやき
とうふ 50 ♥
ぶたにく 20 ♥
たまねぎ 30 ♣
にんじん 10 ♣
はくさいキムチ 10 ♣
あおねぎ 5 ♣
えのきたけ 5 ♣
りんごピューレ 3 ♣
しょうが 0.2 ♣
にんにく 0.1 ♣
こんにゃく 30
こいくちしょうゆ 8.5
さとう 2.5 ◆
さけ 1
こめあぶら ◆

ぎゅうにゅう ♥

やきぎょうざ
ぎょうざ 2こ ♥

はるさめのすのもの
はるさめ 3 ◆
チンゲンサイ 30 ♣
にんじん 5 ♣
す 2
うすくちしょうゆ 2.2
こいくちしょうゆ 0.2
さとう 1 ◆
みりん 0.4

14（金）ようちえん

コッペパン ◆

かぶのクリームシチュー
ショルダーベーコン 15 ♥
じゃがいも 30 ◆
かぶ 30 ♣
たまねぎ 20 ♣
にんじん 10 ♣
マッシュルーム 5 ♣
とりがら 5
とんこつ 2
ぎゅうにゅう 20 ♥
バター 3 ◆
こむぎこ 3.5 ◆
こなチーズ 2 ♥
なまクリーム 2 ◆
しお 0.65
こしょう 0.03
しろワイン 0.8
ポタージュのもと 0.8 ◆

ぎゅうにゅう ♥

にんじんチップス
にんじん 30 ♣
でんぷん 7 ◆
しお 0.2
こしょう 0.02
こめあぶら ◆

キャベツのソテー
キャベツ 30 ♣
エリンギ 5 ♣
ホールコーン 5 ♣
しお 0.12
こしょう 0.01
こめあぶら ◆

17（月）ようちえん

ごはん
こめ 75 ◆

さつまじる
とりにく 15 ♥
ひらてん 5 ♥
さつまいも 25 ◆
だいこん 10 ♣
にんじん 10 ♣
ごぼう 5 ♣
あおねぎ 5 ♣
あかみそ 10 ♥
しろみそ 3 ♥
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
みりん 0.4
さけ 0.4
こめあぶら ◆

ぎゅうにゅう ♥

ぶたにくのしょうがやき
ぶたにく 45 ♥
たまねぎ 20 ♣
しょうが 0.35 ♣
こいくちしょうゆ 3.8
さけ 1.9
みりん 1.5
こめあぶら ◆

ゆずあえ
はくさい 35 ♣
にんじん 5 ♣
ゆずかじゅう 0.8 ♣
うすくちしょうゆ 2.2
さとう 0.6 ◆
みりん 0.4
こんぶこ 0.02

18（火）ようちえん

ベビーパン ◆

ちゃんこうどん
うどん 70 ◆
チキンボール 25 ♥
あぶらあげ 5 ♥
はくさい 15 ♣
にんじん 5 ♣
しいたけ : ♣
あおねぎ 5 ♣
しろねぎ 5 ♣
しょうが 0.4 ♣
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
うすくちしょうゆ 5.8
こいくちしょうゆ 0.8
しお 0.4
みりん 0.8
さけ 0.5

ぎゅうにゅう ♥

ちくわのいそべあげ
ちくわ 1きれ ♥
あおさ 0.1 ♥
こめこ 4.6 ◆
しお 0.03
こめあぶら ◆

こまつなサラダ
ツナ 10 ♥
こまつな 30 ♣
ホールコーン 5 ♣
ノンエッグマヨネーズ ◆
クラス1ぽん

19（水）

ごはん
こめ 75 ◆

うずらたまごのちゅうかに
あつあげ 30 ♥
うずらたまご 25 ♥
たまねぎ 40 ♣
こまつな 20 ♣
にんじん 15 ♣
たけのこ 15 ♣
ぶなしめじ 5 ♣
ほししいたけ 0.5 ♣
しょうが 0.5 ♣
にんにく 0.1 ♣
こいくちしょうゆ 4.5
うすくちしょうゆ 1.5
さとう 1.3 ◆
みりん 0.6
さけ 0.6
とりがらスープ 0.7
でんぷん 1.5 ◆

ぎゅうにゅう ♥

いわしのカリカリフライ
2こ ♥
こめあぶら ◆

ナムル
チンゲンサイ 25 ♣
もやし 20 ♣
にんにく 0.01 ♣
こいくちしょうゆ 2.4
みりん 0.7
さとう 0.5 ◆
ごまあぶら 0.3 ◆

20（木）ようちえん

カレーライス
こめ 80 ◆
ぶたにく 25 ♥
じゃがいも 40 ◆
たまねぎ 30 ♣
にんじん 15 ♣
りんごピューレ 5 ♣
プルーンピューレ 1 ♣
しょうが 0.2 ♣
にんにく 0.1 ♣
とりがら 7
とんこつ 3
こめこカレールウ 15 ◆
こいくちしょうゆ 1
ウスターソース 1
のうこうソース 1
あかワイン 1
トマトケチャップ 1.5
バジルこ 0.03
こめあぶら ◆

ぎゅうにゅう ♥

かんてんサラダ
キャベツ 30 ♣
にんじん 5 ♣
こんにゃくかんてん 0.3
フレンチドレッシング ◆
クラス1ぽん

みかん
1こ ♣

21（金）ようちえん

こくとうパン ◆

ひよこまめのスープ
ぶたにく 15 ♥
ひよこまめ 5 ◆
キャベツ 20 ♣
たまねぎ 15 ♣
にんじん 5 ♣
セロリー 2 ♣
パセリ 0.5 ♣
ブイヨン 12
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 0.3
しお 0.3
こしょう 0.02
しろワイン 0.8
こめあぶら ◆

ぎゅうにゅう ♥

チキンナゲット
ようちえんじ 1こ ♥
しょうがくせい 2こ ♥

ツナのマリネ
ツナ 10 ♥
きゅうり 15 ♣
たまねぎ 5 ♣
あかピーマン 5 ♣
レモンかじゅう 1 ♣
す 1
さとう 0.7 ◆
しお 0.25
こしょう 0.01
しろワイン 0.4
うすくちしょうゆ 0.3
オリーブあぶら 0.8 ◆

24（月）ようちえん

ごはん
こめ 75 ◆

すいとんじる
とりにく 15 ♥
あぶらあげ 5 ♥
すいとん 20 ◆
さといも 20 ◆
だいこん 20 ♣
にんじん 10 ♣
みずな 5 ♣
けずりぶし 2
だしこんぶ 0.6
うすくちしょうゆ 4
みりん 2
しお 0.4
こめあぶら ◆

ぎゅうにゅう ♥

しおざけ
1きれ ♥

れんこんのきんぴら
れんこん 25 ♣
にんじん 10 ♣
こんにゃく 5
けずりぶし 0.2
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.8 ◆
みりん 0.4
さけ 0.4
こめあぶら ◆

25（火）ようちえん

コッペパン ◆

ＡＢＣマカロニスープ
ぶたにく 20 ♥
アルファベットマカロニ 8 ◆
こまつな 15 ♣
たまねぎ 15 ♣
ソテーたまねぎ 10 ♣
にんじん 5 ♣
セロリー 2 ♣
ブイヨン 12
うすくちしょうゆ 3.5
こいくちしょうゆ 0.3
しお 0.3
こしょう 0.02
しろワイン 0.8
こめあぶら ◆

ぎゅうにゅう ♥

ツナとポテトのマヨネーズやき
ツナ 10 ♥
フレンチポテト 35 ◆
たまねぎ 10 ♣
ホールコーン 10 ♣
ノンエッグマヨネーズ 10 ◆
しお 0.1
こしょう 0.02

キャベツのピクルス
キャベツ 30 ♣
にんじん 5 ♣
さとう 1.8 ◆
しお 0.4
す 1.8
うすくちしょうゆ 0.6

26（水）

ちゅうかどんぶり
こめ 80 ◆
ぶたにく 20 ♥
かまぼこ 10 ♥
キャベツ 40 ♣
たまねぎ 30 ♣
にんじん 15 ♣
たけのこ 10 ♣
ほししいたけ 0.5 ♣
しょうが 0.2 ♣
こいくちしょうゆ 2.7
うすくちしょうゆ 1.3
さけ 0.8
しお 0.2
さとう 0.1 ◆
とりがらスープ 0.7
こしょう 0.03
でんぷん 1.5 ◆
こめあぶら ◆

ぎゅうにゅう ♥

いためビーフン
いか 15 ♥
ビーフン 5 ◆
チンゲンサイ 25 ♣
しょうが 0.05 ♣
こいくちしょうゆ 1.5
オイスターソース 0.15
さとう 0.15 ◆
さけ 0.4
こしょう 0.02
こめあぶら ◆

ナタデココフルーツ
ナタデココ 20 ◆
もも（缶） 20 ♣

27（木）ようちえん

ごはん
こめ 75 ◆

はくさいのみそしる
あぶらあげ 10 ♥
はくさい 20 ♣
にんじん 10 ♣
あおねぎ 5 ♣
こんにゃく 10
あかみそ 10 ♥
しろみそ 3 ♥
けずりぶし 2.5
だしこんぶ 0.6
みりん 0.4

ぎゅうにゅう ♥

あじのなんばんづけ
あじ 1きれ ♥
でんぷん 2.5 ◆
こめあぶら ◆
たまねぎ 4 ♣
ピーマン 1 ♣
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1
す 2
さとう 1.6 ◆
みりん 0.5
さけ 0.5
いちみとうがらし 0.005

えびいものそぼろに
とりミンチ 20 ♥
えびいも 30 ◆
にんじん 10 ♣
さやいんげん 5 ♣
しょうが 0.3 ♣
けずりぶし 0.3
こいくちしょうゆ 3
さとう 1.3 ◆
みりん 0.4
さけ 0.8
でんぷん 0.2 ◆
こめあぶら ◆

28（金）ようちえん

こめことうにゅうパン ◆

ふゆやさいのスープに
フランクフルト 15 ♥
じゃがいも 40 ◆
かぶ 20 ♣
たまねぎ 20 ♣
はくさい 20 ♣
にんじん 10 ♣
ブロッコリー 10 ♣
セロリー 2 ♣
にんにく 0.02 ♣
とりがら 7
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1
しろワイン 0.8
みりん 0.5
しお 0.3
さとう 0.3 ◆
こしょう 0.03

ぎゅうにゅう ♥

オムレツのきのこソース
オムレツ 1こ ♥
しいたけ 3 ♣
ぶなしめじ 3 ♣
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.6 ◆
みりん 1
でんぷん 0.2 ◆

だいこんサラダ
だいこん 30 ♣
にんじん 5 ♣
きゅうり 5 ♣
ごまクリーミードレッシング ◆
クラス1ぽん

31（月）ようちえん

ごはん
こめ 75 ◆

とうにゅうなべ
とうふ 20 ♥
ぶたにく 20 ♥
あぶらあげ 5 ♥
だいこん 25 ♣
こまつな 15 ♣
しろねぎ 10 ♣
にんじん 10 ♣
ぶなしめじ 5 ♣
けずりぶし 1.5
とうにゅう 25 ♥
あかみそ 5 ♥
しろみそ 2 ♥
こいくちしょうゆ 1
しお 0.1
こめあぶら ◆

ぎゅうにゅう ♥

あかうおのしょうゆだれかけ
あかうお 1きれ ♥
さけ 1.5
みりん 2
こいくちしょうゆ 2

はくさいのおひたし
はくさい 35 ♣
にんじん 5 ♣
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.4 ◆
みりん 0.4
こんぶこ 0.02

富田林市産の野菜を使用する予定です

・水菜	12日
・青葱	13日・27日
・白菜	18日・27日・28日
・大根	24日・28日
・人参	24日・26日・28日
・小松菜	25日
・キャベツ	25日・26日
・海老芋	27日

24日～28日は

富田林市で作られた野菜が毎日登場します！

住んでいる地域で作られる食べ物のことを「地場産」と言います。地場産は、収穫してから直接届くので、新鮮でおいしいです。また近い場所から運ばれるため、環境への負担が少ないところも特徴です。

給食には、農家の方々に季節の野菜を育ててもらい出しています。気候や台風などの災害の影響で野菜ができない時があったり、大きさや形が同じでないため、給食センターで使う大量の野菜を作るのはとても大変です。農家の方々に感謝をしながら、おいしくいただきましょう。

えびいもとは？

富田林市の特産品で、里芋の仲間です。曲がった形とよこしま模様がえびのようにみえることから名前がつきました。ほかの里芋よりも粘り気があり煮くずれしにくく、少し甘みがあります。高級食材として、京都や大阪・東京などの料亭で食べられています。

ようちえん　このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	Aμ gRE	B_1mg	B_2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
1月平均栄養量	627	15.8%	28.4%	4.7	253	0.40	0.52	26	2.4	324	85	2.6

●献立表中の食品の数量の単位はｇで中学年の量を示しています。配缶量は幼稚園児は0.75倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。